

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNEOVÁ-BRYSONOVÁ



klidná výchova

TRITON

K DISCIPLÍNĚ



TRITON
Praha / Kroměříž

Daniel J. Siegel, Tina Payneová-Brysonová

KLIDNÁ VÝCHOVA K DISCIPLÍNĚ

**DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNEOVÁ-BRYSONOVÁ**

klidná výchova

K DISCIPLÍNĚ

Přeložila Eva Klimentová

Stanislav Juhaňák – TRITON

Klidná výchova k disciplíně

Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payneová-Brysonová, Ph.D.

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC

Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2015

Translation © Eva Klimentová, 2015

Cover © Renata Brtnická, 2015

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-848-1

Všem dětem světa, našim nejdůležitějším učitelům (DJS)

Mým rodičům: mým prvním učitelům i prvním láskám (TPB)

OBSAH

Než začnete číst tuto knihu: Otázka	11
Úvod: Vztahová, klidná výchova k disciplíně: Podněcuje spolupráci a zároveň rozvíjí mozek dítěte	12
Kapitola 1	
Jiný pohled na výchovu k disciplíně	29
Kapitola 2	
Mozek a výchova k disciplíně	59
Kapitola 3	
Z prudšase klidšasem: Klíčem je kontakt	91
Kapitola 4	
Klidné navázání kontaktu v akci	124
Kapitola 5	
Výchova 1-2-3: Přesměrování pro dnešek i pro zítřek	159
Kapitola 6	
Jak řešit chování dítěte: Stačí ho přesměrovat	185
Závěr: O kouzelných hůlkách, lidskosti, obnovení kontaktu a změně: Čtyři nadějně zprávy	230

Příloha	241
Když odborník na výchovu nezvládá situaci: Nejste v tom sami	244
Poznámka pro ty, kteří pečují o naše dítě: Náš výchovný přístup v kostce	250
Dvacet výchovných chyb, které dělají i ti nejlepší rodiče	253
Výňatek z knihy: Celistvý mozek: 12 revolučních strategií pro rozvíjení dětské mysli	260
Poděkování	267
O autorech	269

NEŽ ZAČNETE ČÍST TUTO KNIHU

OTÁZKA

Snídaňová miska letí obloukem přes kuchyni a mléko s kukuřičnými lupínky se rozprskne po zdi.

Ze dvora přiběhne pes, který je kdovíproč natřený namodro.

Jedno z vašich dětí vyhrožuje svému mladšímu sourozenci.

Už potřetí za tento měsíc vám volá ředitel školy.

Co uděláte?

Než odpovíte, chceme vás požádat, abyste naprosto zapoměli na všechno, co víte o výchově k disciplíně. Zapomeňte, co podle vás tato slova znamenají, a zapomeňte, co jste slyšeli o tom, jak by podle vás rodiče měli reagovat, když děti udělají něco, co dělat nemají.

Místo toho si položte otázku: Jste ochotni alespoň začít přemýšlet o jiném přístupu k výchově? Takovém, který vám pomůže dosáhnout bezprostředního cíle – přimět dítě, aby v danou chvíli udělalo správnou věc, i dlouhodobějších cílů: pomoci mu stát se dobrým člověkem, který je šťastný, úspěšný, laskavý, odpovědný a dokonce i ukázněný?

Jestliže ano, tato kniha je pro vás.

VZTAHOVÁ, KLIDNÁ VÝCHOVA K DISCIPLÍNĚ: PODNĚCUJE SPOLUPRÁCI A ZÁROVEŇ ROZVÍJÍ MOZEK DÍTĚTE

Nejste sami.

Jestliže jste v koncích, když máte přesvědčit děti, aby se tolik nehádaly nebo mluvily zdvořileji... jestliže nevíte, jak zabránit batoleti, aby nelezlo na horní palandu, nebo je přimět, aby se obléklo, než vyjde ven... jestliže vám vadí, že musíte pořád dokola opakovat stále stejnou větu („Honem! Přijdeš pozdě do školy!“) nebo se pouštět do další bitvy kvůli domácím úkolům, spaní nebo dívání na televizi... jestliže jste něco z toho zažili, pak nejste sami.

Vlastně nejste ani výjimeční. Víte, co jste? Rodič. Lidská bytost a rodič.

Je těžké přijít na to, jak vychovávat děti k disciplíně. Opravdu. Až příliš často to vypadá takto: Udělají něco, co neměly. Rozzlobíme se. Dětem je to líto. Tečou slzy. (Někdy jsou to dětské slzy.)

Je to vyčerpávající. Je to k vzteku. Všechny ty vypjaté emoce, křik, ukřivdění, vina, smutek, nekomunikace...

Stává se vám, že si po obzvláště trýznivé interakci s dětmi řeknete: „Copak to nedokážu líp? Copak se nedokážu líp ovládat a být lepší rodič? Nedokážu vychovávat způsobem, který zklidňuje situaci, místo aby vytvářel ještě větší zmatek?“ Chcete, aby děti přestaly zlobit, ale zároveň chcete reagovat způsobem, který si váží vašeho vztahu s nimi a rozvíjí jej. Chcete vztah budovat, ne poškozovat. Chcete více klidu, méně vzrušení.

Dokážete to.

Právě toto je hlavní poselství této knihy: *Opravdu jste s to děti vést k disciplíně s úctou a péčí, ale zároveň vymezovat jasné a důsledné hranice.*

Jinými slovy, dokážete to lépe. Výchova k disciplíně může prospívat vztahu a vzájemné úctě a obejít se bez dramatických scén a konfliktů – a zároveň podporovat vývoj, který rozvíjí dobré vztahové dovednosti a zlepšuje schopnost dítěte správně se rozhodovat, myslet na druhé a připravovat se na celoživotní úspěch a štěstí.

Hovořili jsme s mnoha tisíci rodičů na celém světě. Naučili jsme je základní fakta o mozku a o tom, jak ovlivňuje dětské chování, a viděli jsme, jak moc si přejí naučit se vychovávat děti s větší úctou a zároveň účinněji. Rodičům vadí, že moc křičí, že děti jsou z křiku tak rozrušené a stejně pak dál zlobí. Tito rodiče vědí, jak *nechtějí* vychovávat, ale nevědí, *co mají* místo toho *dělat*. Chtějí děti vlídně a laskavě ukázněvat, ale jsou vyčerpaní a zahlcení, když je mají přimět k tomu, co by měly udělat. Chtějí výchovu, která funguje a z níž mají dobrý pocit.

V této knize vás seznámíme s klidným výchovným přístupem založeným na poznacích o celistvém mozku a nabídneme vám zásady a strategie, které do značné míry odstraní vypjaté emoce, jež tak často provázejí výchovu k disciplíně. Váš rodičovský život tudíž bude snadnější a vaše výchova účinnější. Ba co víc, v mozku dítěte takto vytvoříte spoje rozvíjející emoční a sociální dovednosti, které mu poslouží nyní i po celý život, a zároveň upevníte vzájemný vztah. Doufáme, že zjistíte, že chvíle, kdy je zapotřebí dítě vést k disciplíně, jsou ve skutečnosti ty nejdůležitější: právě tehdy máme příležitost nejlépe dítě zformovat. Jestliže k těmto náročným situacím dojde – a to se nepochybně stane –, dokážete je chápat nejen jako obávané výchovné zásahy plné zlosti, vzteku a vypjatých emocí, ale také jako příležitosti, jak s dítětem navázat kontakt a přeměrovat je k chování, které je prospěšnější pro ně i pro celou rodinu.

Jestliže jste pedagog, terapeut nebo poradce a také nesete odpovědnost za růst a blaho dětí, zjistíte, že tyto techniky fungují i u vašich studentů, pacientů a klientů či týmů. Nejnovější vědecké objevy o lidském mozku nám skýtají hluboké pochopení toho, co děti potřebují a jak je vést k disciplíně tak, abychom podporovali jejich optimální vývoj. Tuto knihu jsme napsali pro všechny, kdo se starají o děti a zajímají se o laskavé, vědecky informované, efektivní strategie, které dětem pomáhají ve zdárném

vývoji. V celé knize budeme používat slovo „rodič“, ale jestliže jste prarodiče, učitelé či jiné významné osoby v životě dítěte, tato kniha je určena i pro vás. Spolupráce činí náš život smysluplnější a může začít tak, že různí dospělí, kteří o dítě pečují, spojí své síly. Kéž by všechny děti měly v životě dostatek pečujících osob, které s nimi komunikují uvědoměle a s rozmyslem, a je-li to nezbytné, vedou je k disciplíně tak, aby rozvíje-ly jejich dovednosti a zlepšovaly vzájemné vztahy.

Co znamená slovo „disciplína“¹

Začněme tím, jaký je skutečný cíl výchovy k disciplíně. Čeho chcete dosáhnout, jestliže vaše dítě zlobí? Je vaším konečným cílem vyvození důsledků za nevhodné chování? Jinými slovy, je cílem dítě potrestat?

Samozřejmě že ne. Jestliže jsme rozzlobení, můžeme mít chuť dítě potrestat. Tuto chuť v nás může vyvolat podrážděnost, netrpělivost a vztek nebo pouhá nejistota. Je to naprosto pochopitelné – a dokonce běžné. Jakmile se však uklidníme, je nám jasné, že naším konečným cílem není vyvození důsledků.

Co tedy opravdu chceme? Jaký je cíl výchovy k disciplíně?

Nejprve začněme formální definicí. Slovo „disciplína“ pochází z latinského *disciplina*, které se už od jedenáctého století používalo ve významu „vyučování“, „učení“ a „ponaučení“. Od samého počátku užívání v angličtině tedy „disciplína“ znamenala „učení“.

V současnosti si většina lidí spojuje uplatňování disciplíny pouze s trestáním či vyvozováním důsledků. Například jedna maminka osmáctiměsíčního syna se Daniela zeptala: „Hodně Samíka učím, ale kdy

¹ Autoři v této knize používají slovo *discipline*, které nemá jen jeden český ekvivalent. V českém překladu znamená „kázeň, disciplína“, ale též „výchovný prostředek“ či „výchovný zásah“ a „ukázněnost“. Ve většině případů zde tento výraz překládáme jako „výchova“ nebo „výchova k disciplíně“, případně „výchovný zásah“. Sloveso *discipline* překládáme jako vychovávat, vést k disciplíně, výjimečně ukázněvat či usměrňovat.

ho mám začít vést k disciplíně?“ Této mamince bylo jasné, že je zapotřebí řešit synovo chování, a předpokládala, že výchova k disciplíně znamená potrestání.

Až budete číst tuto knihu, nezapomínejte prosím na Danielova slova: naším výchovným cílem není trest nebo vyvozování důsledků, ale učení. Slovo „disciplína“ je příbuzné s latinským *discipulus*, (angl. *disciple*), což znamená „žák, student, učedník, následovník“. V takovémto chápání se tedy nejedná o vězně či trestance, ale o někoho, kdo se učí skrze ponaučení. Trest může krátkodobě zamezit nežádoucímu chování, ale učení nabízí dovednosti na celý život.

Hodně jsme přemýšleli o tom, jestli chceme použít slovo „disciplína“ v názvu knihy. Nebyli jsme si jistí, jak nazvat praxi, kdy dítěti vymezujeme hranice, a přitom jsme na ně stále emočně naladěni, přístup, který se soustředí na učení a práci s dětmi a pomáhá jim rozvíjet schopnosti dobrého rozhodování. Rozhodli jsme se navrátit slovu „disciplína“ jeho původní význam. Rádi bychom celou diskusi zcela překoncipovali a odlišili *disciplínu* neboli *kázeň* od *trestu*.

V zásadě chceme, aby lidé, kteří se starají o děti, začali považovat disciplínu za jednu z nejlaskavějších a nejstarostlivějších věcí, které pro ně můžeme udělat. Děti se potřebují naučit ovládat pohnutky, zvládat intenzivní pocity zlosti a zvažovat dopad svého chování na druhé. Potřebují se naučit tyto základy života a vztahů, a pokud se vám to podaří, poskytnete tak velký dar nejen jim, ale i celé své rodině, a dokonce celému světu. Není to pouhá nadsázka. Klidná výchova k disciplíně v té podobě, jak ji popíšeme na následujících stránkách, vašim dětem pomůže stát se dobrými lidmi, zlepšit si schopnost ovládat se, respektovat druhé, prohlubovat vztahy a žít životem na vysoké morální a etické úrovni. Představte si, jaké to bude, až s těmito vlohami a schopnostmi vyrostou, budou vychovávat vlastní děti a předají tyto cenné dovednosti další generaci!

Nejprve je tedy zapotřebí přehodnotit, co doopravdy znamená výchova k disciplíně, a obnovit tento výraz tak, abychom si jej nespojovali s potrestáním či kontrolou, ale s učením a rozvíjením dovedností na základě lásky, respektu a emočního kontaktu.

Dvojí cíl klidné výchovy k disciplíně

Účinná výchova k disciplíně má dva hlavní cíle. Prvním je samozřejmě přimět děti ke spolupráci, aby se zachovaly správně. V zápalu okamžiku, když dítě hodí hračku v restauraci na zem, odmlouvá nebo odmítá dělat domácí úkoly, jednoduše chceme, aby se chovalo tak, jak má: aby neházelo hračku na zem, aby zdvořile komunikovalo nebo aby si napsalo úkoly.

Dosažení tohoto prvního cíle, spolupráce, může u malého dítěte znamenat, že ho vezmeme za ruku, když přechází ulici, nebo mu pomůžeme postavit zpátky do regálu láhev olivového oleje, kterou se v supermarketu ohání jako baseballovou pálkou. U staršího dítěte to může znamenat, že s ním společně budeme řešit, jak má včas splnit své povinnosti, nebo s ním probereme, jak se asi jeho sestra může cítit, když jí říká „zakřiknutá tlustoprška“.

V této knize budeme opakovaně zdůrazňovat, že každé dítě je jiné a že neexistuje žádný zaručený recept na výchovu. Tím nejzjevnějším cílem v těchto situacích je však navázat spolupráci a pomoci dítěti, aby se chovalo přijatelně (například používalo laskavá slova nebo odkládalo špinavé prádlo do koše), a nikoli nepřijatelně (tedy aby nikoho nebil nebo nebralo do ruky žvýkačku, kterou někdo nechal na stole v knihovně). To je krátkodobý cíl výchovy k disciplíně.

Pro mnoho lidí je to jediný cíl: okamžitě navázat spolupráci. Chtějí, aby děti přestaly dělat něco, co dělat nemají, nebo začaly dělat něco, co dělat mají. Proto od rodičů často slyšíme věty typu: „Okamžitě toho nech!“ A nadčasové: „Protože jsem to řekl!“

Ve skutečnosti nám však přece jen jde o více než o pouhou spolupráci. Samozřejmě chceme, aby se ze lžičky u snídaně nestala zbraň. Samozřejmě chceme podporovat laskavé a uctivé jednání a omezovat urážky a útočnost.

Existuje však ještě jeden, stejně důležitý cíl, a zatímco navázání spolupráce je krátkodobým úkolem, tento druhý cíl je dlouhodobější: učit děti, aby si pěstovaly dovednosti a schopnosti spolehlivě zvládat náročné situace, frustrace a citové bouře, které mohou způsobit, že se přestane ovládat. Tyto vnitřní dovednosti neplatí pouze pro bezprostřední chování

v dané chvíli, lze je zobecnit a využívat nejen nyní, ale i později v nejrůznějších situacích. Tento druhý hlavní cíl výchovy k disciplíně spočívá v pomoci dětem rozvíjet schopnost sebeovládání a morální orientaci a jednat promyšleně a svědomitě, i když nablízku není žádná autorita. Jde o to, abychom jim pomohli stát se laskavými a odpovědnými lidmi, kteří se mohou radovat z úspěšných vztahů a smysluplného života.

Při tomto přístupu využíváme mozek v jeho celistvosti, a při výchově se tedy můžeme soustředit jak na bezprostřední ponaučení z vnějších situací, tak na dlouhodobé vnitřní lekce. A takto začnou využívat celý mozek i naše děti.

V průběhu generací se objevila celá řada teorií o „správné výchově“. Existovaly školy „ohýbej stromek, dokud je mladý“ a „kdo šetří hůl, nenávidí svého syna“ oproti filozofii „ať je každý sám sebou“. V posledních zhruba dvaceti letech, v období zvaném „desetiletí mozku“ a v letech, jež po něm následovala, však vědci objevili ohromné množství informací o způsobu fungování mozku. Tato fakta v mnohém vypovídají o laskavé, uctivé, důsledné a účinné výchově k disciplíně.

Nyní už víme, že při optimálním vývoji dítěti pomáháme, aby si – v celém – mozku vytvářelo spoje, které rozvíjejí dovednosti vedoucí k lepším vztahům, lepšímu duševnímu zdraví a smysluplnějšímu životu. Můžete tomu říkat modelování, vyživování nebo budování mozku. Ať už tento proces nazýváte jakkoli, jeho podstata je zásadní a pozoruhodná: v důsledku našich slov a činů se dětský mozek mění a buduje na základě nových zkušeností.

Účinná výchova k disciplíně znamená, že zabráňujeme špatnému chování a podporujeme dobré, ale také jde o učení dovednostem a budování spojů v dětském mozku, které dětem v budoucnu pomohou lépe se rozhodovat a ovládat. Automaticky. Protože mají v mozku vytvořené takové obvody. Pomáháme jim pochopit, co znamená zvládat vlastní emoce, ovládat své pohnutky, brát v úvahu pocity druhých, myslet na důsledky, promyšleně se rozhodovat a ještě mnohem více. Pomáháme jim rozvíjet vlastní mozek tak, aby se staly lepšími přáteli, sourozenci, syny a dcerami – a lepšími lidskými bytostmi. A jednou i lepšími rodiči.





Čím více pomáháme budovat mozek dítěte, tím méně se musíme snažit o dosažení krátkodobého cíle – o navázání spolupráce. To je ohromná výhoda. Podpora komunikace a budování mozku jsou dva cíle – vnitřní a vnější – tvořící základ láskyplného, účinného celostního přístupu k výchově k disciplíně. Je to rodičovská výchova, která bere v potaz mozek!

Dosažení cílů: Odmítněte chování, ale přitakejte dítěti

Jak rodiče obvykle dosahují svých výchovných cílů? Nejčastěji pomocí vyhrožování a trestů. Děti zlobí a bezprostřední rodičovskou reakcí je vyvození důsledků, přičemž na obou stranách se řinčí zbraněmi.

Děti něco provedou, rodiče reagují a potom reagují děti. A tak pořád dokola. Mnoho rodičů – možná *většina* z nich – se uchyluje k primární strategii vyvození důsledků (společně s notnou dávkou křiku): zákazy, výprasky, posílání do kouta a tak dále. Není divu, že se přitom projevuje tolik vypjatých emocí! Jak však vysvětlíme dále, je možné vychovávat